



# NACH KRISEN.

Die 4 Phasen, um  
stürmische Zeiten zu verdauen  
und dich neu auszurichten.



Ein Weg zurück zu dir – Schritt für Schritt.

1

## STABILISIEREN

*Nervensystem  
zuerst.*



Wenn alles zu viel ist,  
geht es nicht um Lösungen.  
Es geht darum, dich  
überhaupt wieder  
zu beruhigen.

### ZIEL

- ✓ Sie schlafen besser.
- ✓ Panik reduziert sich.
- ✓ Sie fühlen:  
Ich bin nicht verrückt.

### FOKUS

Beruhigen. Sicherheit.  
Ankommen im Körper.

2

## SICH HALTEN

*Gefühle regulieren  
ohne Drama.*



Du lernst, deine Gefühle  
wahrzunehmen, ohne dich  
selbst zu verlieren.

### ZIEL

- ✓ Weniger emotionale  
Explosion.
- ✓ Mehr Selbstkontakt.
- ✓ Weniger  
Selbstverurteilung.

### FOKUS

Selbstmitgefühl.  
Gefühle annehmen.  
Sich selbst halten.

3

## KLÄREN

*Gedanken &  
Realität sortieren.*



Der Nebel lichtet sich.  
Du gewinnst Klarheit und  
erkenntst, was wirklich ist.

### ZIEL

- ✓ Weniger diffuse Angst.
- ✓ Mehr Handlungsfähigkeit.
- ✓ Erste konkrete  
Entscheidungen.

### FOKUS

Sortieren. Verstehen.  
Klarheit gewinnen.  
Neue Perspektiven.

4

## NEU AUSRICHTEN

*Neue innere Säule  
aufbauen.*



Nach jeder Krise liegt  
eine Chance. Du richtest  
dich neu aus – nach  
deinen Werten und  
deinem Herzen.

### ZIEL

- ✓ Würde.
- ✓ Identitätsklarheit.
- ✓ Wo geht die Reise weiter?
- ✓ Wo will ich in 1 Jahr stehen?

### FOKUS

Ausrichtung. Vision.  
Deine Werte leben.  
Dein Weg.



KEINE LINEARE REISE.  
SEI SANFT MIT DIR.



*Du darfst in deinem Tempo gehen.*



# Zurück in deine Mitte



## — DEINE REISE ZU DIR SELBST —

Eine Reise in 7 Phasen zu mehr innerer Ruhe, Energie und Selbstverbundenheit.



### 1 ANKOMMEN & ERKENNEN

- ♥ Verstanden werden.
- ♥ Entlastung spüren.
- ♥ Du darfst ankommen.
- ♥ Wir schaffen Sicherheit und Raum für dich.
- ♥ Du bist nicht allein.



Ich muss nicht mehr funktionieren.

### 2 VERSTEHEN STATT KÄMPFEN

- ♥ Zusammenhänge erkennen.
- ♥ Neues Verständnis gewinnen.
- ♥ Du verstehst, was in deinem Körper und Nervensystem passiert.
- ♥ Darm, Gehirn und Emotionen sind verbunden.



Ich verstehe endlich, warum ich mich so fühle.

### 3 ERSTE ENTSPANNUNG SPÜREN

- ♥ Dein Nervensystem kommt zur Ruhe.
- ♥ Du lernst, dich zu regulieren.
- ♥ Du schläfst besser.
- ♥ Kleine Ruhemomente entstehen in deinem Alltag.



Ich spüre erste Ruhe und Leichtigkeit.

### 4 WIEDER VERBINDUNG ZUM KÖRPER

- ♥ Deine Bedürfnisse werden wahrgenommen.
- ♥ Du spürst wieder, was dir guttut.
- ♥ Du lernst, auf deinen Körper zu hören.
- ♥ Ernährung, Bewegung und Gefühle in Balance bringen.



Ich höre auf mich und meine Bedürfnisse.

### 5 ALTE MUSTER ERKENNEN

- ♥ Innere Antriebe und Glaubenssätze werden sichtbar.
- ♥ Du erkennst, was dich bisher geprägt hat.
- ♥ Du darfst alte Muster loslassen.
- ♥ Du musst nicht immer stark sein.



Ich lasse los, was mir nicht mehr dient.

### 6 NEUE GEWOHNHEITEN AUFBAUEN

- ♥ Stabilität und Selbstfürsorge werden zur Routine.
- ♥ Du integrierst neue Routinen, die dir guttun.
- ♥ Du stärkst deinen Körper und dein Nervensystem.
- ♥ Du erlebst, wie kleine Schritte Großes verändern.



Ich tue regelmäßig Gutes für mich.

### 7 ZURÜCK IN DEINE MITTE

- ♥ Innere Klarheit. Mehr Energie. Du bist wieder bei dir.
- ♥ Du fühlst dich verbunden mit dir selbst.
- ♥ Du lebst bewusster, leichter und authentisch.
- ♥ Du vertraust dir und deinem Weg.

Ich bin wieder ich selbst. ♥



#### DEINE TRANSFORMATION



Diese Reise ist kein Sprint. Sie ist ein liebevoller Weg zurück zu dir.  
Schritt für Schritt. In deinem Tempo. ♥